

Seniorer



Behovet for væske er like stort for voksne i alle aldre.

Væskebehovet øker på varme dager og ved feber.

Voksne i alle aldre bør drikke **minst 1,5 liter** i løpet av døgnet, så sant ikke legen har gitt andre råd. Væskebehovet øker på varme dager og ved feber.

Seniorer kjenner ikke nødvendigvis tørste på samme måte som yngre. Behovet for væske er imidlertid like stort som i yngre år. Samtidig kan seniorer være avhengige av andre for å dekke væskebehovet.

Viktig for å sikre nok drikke til seniorer:

- **Drikk ofte, både til og mellom måltidene**
- **Tilby drikke ofte**
- **La drikke være lett tilgjengelig**

Eksempel på drikke gjennom døgnet

Ca. 1,5 dl per kopp/glass

Før frokost	1 glass vann eller annen drikke
Frokost	1 glass appelsinjuice 1 kopp te/kaffe 1 glass melk
Om formiddagen	1 glass vann eller annen drikke
Lunsj	1 glass melk 1 kopp te/kaffe
Om ettermiddagen	1 glass vann eller annen drikke
Middag	1 glass vann eller annen drikke
Kaffemåltid	1 kopp te/kaffe
Kveldsmat	1 glass melk
Senkvelds	1 kopp suppe
Totalt ca. 1,8 liter	